

香川の新しいお米「おいでまい」のある食卓 1月

「新七草がゆ」～現代風に主菜一品を添えて～

正月の七日に、春の七草を入れて作るのが「七草がゆ」。

七草は、春、早春に芽吹くことから、七草がゆは邪気を払い、無病息災を祈り、家族みんなが元気に暮らせるようにとの願いをこめた江戸時代から広まった習慣と言われています。

七草は、スズシロやスズナのように消化酵素や解毒作用を持つものが多く、薬草の効果があります。

七草は、芹（セリ）、御形（ゴギョウ、現代名ハハコグサ）、薺（ナズナ）、繁縷（ハコベラ）、仏の座（ホトケノザ、現代名コオニタビラコ）、菘（スズナ、現代名カブ）、蘿蔔（スズシロ、現代名ダイコン）の7種。

現在では、この七草すべてを入手するのが困難なため、ダイコン、ミズナ、赤カブ、チンゲンサイ、ブロッコリー、菜の花、プチベール（ハーブの一種）などで、香川の品質の良い野菜を使って「新七草がゆ」を作りましょう。

【レシピ作成】

香川県食農アドバイザー、元明善短期大学学長

農学博士、管理栄養士

川染節江さん

高松大学・短期大学非常勤講師

七草がゆ

献立

七草がゆ

（おいでまい）、

えびと鶏肉の包み焼き

季節の果物（イチゴ）



新七草がゆ

○材料（3～4人分）

おいでまいご飯

茶碗3杯

だし汁

3カップ

（昆布、かつお）

ダイコン他 上記のもの

適量

厚揚げ

1/2枚

めんつゆ

少量

塩

少量

しょうゆ

少量



今回使った香川の野菜の『七草』

○作り方

- 1 ダイコンと赤カブは薄く切って、軽く塩ゆでしておく。
他のミズナ、チンゲンザイ、ブロッコリー、菜の花、プチベールは下ゆでし、刻んでおく。
 - 2 厚揚げは、湯をかけて油抜きし、7～8mm厚さの角切りにして、だし汁とめんつゆで煮て、薄味をつけておく。
 - 3 土鍋に、昆布とかつおでとっただし汁とご飯を入れて火にかけ、ご飯がやわらかくなったら、2)の厚揚げと、1)の野菜を加えてひと煮立ちさせ、塩で味を調えて風味づけにしょうゆを少々加えて仕上げます。
 - 4 土鍋のまま、またはお椀に盛って食卓へ出しましょう。
- ※ 厚揚げは体に良い大豆たんぱくを摂るために加えます。



えびと鶏肉の包み焼き

○材料（2人分）

赤えび	4尾	酒	大さじ1
(アルゼンチン産 解凍)		バター	10g
鶏胸肉	80g	しょうゆ	小さじ2
タマネギ	1/2個	サラダ油	少量
生しいたけ	2枚	アルミホイル	2枚 (25×30cm)
シメジ	1/4パック		
ピーマン	3個		
レモン	1/2個		

○作り方

- 1 えびは、「腰が曲がるまで元気に」という長寿を意味し、正月料理によく使われます。頭付きの姿の良い一尾を選びます。
- 2 写真のように、アルミホイルの中央にサラダ油を少量垂らし、輪切りのタマネギを平らに並べ、その上に斜めにそぎ切りした鶏胸肉、えびをのせ、半分に切った生しいたけ、根元を切り落としたシメジを置き、酒、しょうゆをふりかけ、レモンの輪切りの上にバターを置いて、アルミホイルをぎっくり閉じます。



- 3 フライパンに入れて、中火で7～8分焼き、好みですだちやポン酢をかけて、食べます。

※さぬきの苺とともに、春の食卓を楽しみませんか。



栽培ほ場の様子

高松市の讃岐国分寺跡資料館では、小学4～6年生を対象に先人が残した歴史・文化等を身近に見て触れていく「ふるさと文化財探偵団」活動を実施しており、今回は香川県認定むらの技能伝承士の帯包洋子さんの指導で「七草の寄せ植え」を体験していました。



春の七草の鉢植え



赤米をつかったしめ飾り